



記憶に困っているあなたへ。

The essence of memory

by yamabe youichi



山辺の無料レポート～記憶の本質～

本電子書籍は、著作権法で保護されている著作物です。
使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

◆本電子書籍の著作権は、作者にあります。作者の書面による事前許可なく、本電子書籍の一部、または全部をインターネット上に公開すること、およびオークションサイトなどで転売することを禁じます。

◆本電子書籍の一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイル、ビデオ、DVD、およびその他電子メディアなど)により複製、流用および転載することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本電子書籍をダウンロードした法人・個人(以下、甲とする)と作者(以下、乙とする)との間で合意した契約です。本電子書籍を甲が受けとることにより、甲はこの契約は成立します。

第1条(目的) 本契約は、本電子書籍に含まれる情報を、本契約に基づき、甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条(第三者への公開の禁止) 本電子書籍に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。また、本電子書籍の内容は、秘匿性の高い内容であり、甲はその情報を乙との書面による事前許可を得ずにいかなる第三者にも公開することを禁じます。

第3条(損害賠償) 甲が本契約の第2条の規定に違反した場合、本契約の解除に関わらず、甲は乙に対し、違約金として、違反件数と金壹萬円を乗じた価格の10倍の金額を支払うものとします。

第4条(その他) 本電子書籍に沿って実行し、期待通りの効果を得ることができず、万一如何なる損益が生じた場合でも、乙は甲に対して責任を負わないものとします。

どうも。

山辺です。

・・・さて。

それでは、今回のレポートの内容である「記憶の本質」についてお話していきます。

今回のレポートはいつもの内容に比べて抽象的でわかりにくいこともあるかと思いますが、これを理解すれば、あなたの勉強は飛躍的に効率よくできるようになるはずです。

しっかりと理解して、自分の勉強にいかしてくださいね。

このレポート約10,000字あるので笑
心してお読みください。

なぜ記憶術が重要なのか？

それでは具体的な記憶術の話をする前に、

「なぜ記憶術が重要なのか？」

について説明していきます。

今までの講義では「勉強法」についてお話してきましたが、

ある「ポイント」を押さえて実践しないと、私がお伝えした勉強の効果が半減してしまうのです。

そのポイントとは何なのでしょう？

それは「**記憶**」です。

私の勉強法は「記憶すること」を中心としていますが、
そもそも記憶効率が悪ければ、

勉強しても成績につながりにくくなってしま

ということになってしまいます。

なぜ記憶効率が重要なのか？

少しわかりにくいので、考えてみましょう。

もしあなたが、普通の人より「1%」多く記憶できるとしましょう。

その場合、普通の人と比較すると、

1日勉強すると101%

2日勉強すると102.1%

というように記憶量が、徐々に広がっていきます。

では、このたった1%多く記憶できる状態で一年間勉強すると、どうなるのでしょうか？

.....

⇒ (1.01) の365乗となり、

=37.7834 となります。

つまり、1日にたった1%多く記憶することができれば、
1年間で**約37倍の記憶**ができることになるということです。

たった1%が、37倍ですよ。
1日たった1%の差が、1年で、37倍になるということです。

・・・この差ってすごいですよね。

ここまでの話を理解すると、**記憶効率を上げることの重要性**が理解できたのではないしょうか？

勉強するというのは、川の水を運ぶ作業にとっても似ています。

いくら一生懸命川の水をバケツで運ぼうとしても、
穴の空いたバケツを使っていれば水が漏れてしまうため、
運ぶ水の量が減ってしまいます。

そのような状態で必死に努力しても成績は上がりにくいわけです。

初めにすべきは、バケツの水を一生懸命運ぶのではなく、
「**バケツに空いてある穴を塞ぐこと。**」です。

いくら頑張ってもバケツに穴が空いていれば、効率よく水を運ぶことができません。

ですからあなたが勉強を開始する場合も、
「記憶効率を上げて、バケツの穴を塞ぐこと。」
を意識する必要があります。

以上のことを理解できれば、
「**記憶効率を高めることは、合格する上でかなり重要なことだ。**」
ということが理解できたのではないしょうか？

このレポートはあなたが実践しなければ、意味がない

このレポートを読んであなたがすべきことは、
「自分の勉強に活かすこと。」です。

ですから

「今から聞く話を自分の勉強にどうやって応用できるだろう？」
と考えながら読むようにしてください。

そうすれば応用が効くようになると思うので。

ちなみに、このレポートでは「記憶の原理・原則」を説明しています。
あなたも何かしらの勉強をする時、まずは「原理原則」を押さえるようにしてください。

原理原則さえ押さえれば、自分でノウハウなんて作れますから。

なぜ「原理原則を押さえれば、自分でノウハウを作れる」のか？

この原理原則を押さえることができれば、
試行錯誤しながら、自分なりのノウハウを考える事ができるからです。

・・・これだけではちょっとわかりにくいので補足します。

例えばあなたに「かけ算」を教えるとしましょう。

「 $2 \times 1 = 2$ 」という情報だけを教えると、この情報を役に立てることができるでしょうか？

この情報だけでは、ほとんど役に立てることはできないですね。。

この知識を覚えているだけでは、

「 $2 \times 1 = ?$ 」という問題が出れば正解できますが、

「 $2 \times 2 = ?$ 」という問題が出れば、正解にたどり着くことができません。

この「 $2 \times 1 = 2$ 」という知識は非常に応用度が低い知識です。
ですので使い所が少ないわけです。

では次に、次のようにかけ算を教えたとするとうなるでしょうか。

「片方の数字をもう片方の数だけ繰り返し足し算をする。」

このようにかけ算の原則を伝えると、

「 2×1 」というのは2

「 2×2 」というのは「 $2 + 2$ 」=4

「 2×10 」というのは「 $2 + 2 + 2 + \dots$ 」=20

というようにいろいろなかけ算に応用することができますよね。
この1つの知識さえ知っていればありとあらゆるかけ算に応用できるわけです。

私がなぜ原理原則を押さえたほうがいいのか。
その理由がわかりました？

「原理・原則」を教えたほうが、応用が効くからなんです。

(これめちゃくちゃ重要なことを言っています。
原理・原則を掴むことが「地頭の良さ(センス)」なのです。
これについては、今後お話ししますね。)

このかけ算の例で言うと、今回お伝えする記憶術は、
「 1×2 」という具体的なノウハウではなく、「原理・原則」です。

その原理原則を応用すれば、「 2×2 」「 3×5 」というように、様々なノウハウを作ることができるようになります。

ですから、ぜひこのレポートで、記憶の「原理・原則」を理解するようにしてくださいね。

そして自分なりにノウハウを考えてみてください。

記憶術は「たった2つ」の要素から成り立つ。

それではこのレポートの結論からお話しましょう。

私は記憶術などの本をたくさん読んできましたが、
記憶術の本質は、次のシンプルな式になると考えています。

$$\text{記憶量} = [1/2 \times \text{覚える力 (インプット力)}] \times \text{思い出す力 (アウトプット力)}$$

そしてこの2つのうち、特に重要なのは、「アウトプット」です。

インプット：アウトプット = 1：2 くらいのバランスで考えておくとよいでしょう。

多くの人はインプット = 勉強だと勘違いしているのですが、
記憶の定着率で重要なのは、実は「アウトプット」なのです。
(今までの講義を受けていただいたら理解していることだと思います。)

ですので、記憶を定着させたいなら、
~~~~~  
アウトプット >>>>>>> インプット  
~~~~~  
と考えるべきです。

では続いて、この2つの要素（インプットとアウトプット）を、それぞれ掘り下げて考えていきます。

まずはインプット力から掘り下げて考えましょうか。

インプット力は次の3要素から成り立つ。

インプットを掘り下げると、次の3要素に分解できます。

=====

「覚える力」(インプット力)

①反復数

②情報整理力

③フック

=====

それではそれぞれ説明していきます。

インプット力の3要素：①反復数

記憶を定着させるためには、「繰り返す」ことが重要です。

「山辺流の高速リーディング」をお話しているため、繰り返しの重要性は理解していることでしょう。

ですからここでは

「反復数を増やすために意識するべき1つのポイント」
について説明していきます。

重要ポイント：じっくり考えることを辞め、ハイスピードで量をこなす。

反復数を増やすためには、スピードを意識するべきです。

分からなくてもOK。

どんどん前に進む。

速さを意識し、量をこなすこと。

このように量を意識し、何度も繰り返すことで、いつのまにか理解が進むようになります。

ほとんどの受験生は、

「じっくり読む」「じっくり考える」ことが盲目的に良いことだと勘違いしているふしがありますが、それは間違いです。

そんなにちんたら読んでも成果を出すことは難しいのです。

凡人はゆっくり考えても問題が解けるようになりません。

凡人は復習しないと忘れてしまいます。

ですから、ハイスピードで何度も繰り返す。

それが「条件反射」を起こすための鍵になります。

インプット力の3要素：②情報整理力

つづいて情報整理力についてです。

情報を整理し、覚える量を減らす工夫をすれば、それだけ記憶しやすくなります。

例えば、「9 8 7 6 5 4 3 2 1」という9桁の数字を覚えるとしましょう。

これを1つ1つ覚えるのって大変ですよ？」

ですがこう考えたらどうでしょう。

「9から1つずつ減っていく」

こういう法則をつかめば、必要な暗記量はぐっと少なくなりますよね。

勉強する際は覚える量を少なくするには？と常に考えるようにしましょう。

「1つ1つの情報」を覚えようとするのではなく、

情報を整理し、共通点相違点などを押さえ、

覚える量を減らす工夫をするべきです。

情報整理すること。

これは時間がかかるため一見回り道のように見えますが、

長期的に見ればめちゃくちゃ得です。

だって記憶の定着率がよくなるからです。

公務員試験は膨大な試験範囲なんで、それをできるだけ忘れないようにするために「整理する」という意識を持っておいたほうがいいです。

じゃーどうやって情報を整理すればいいのか？

そのためには次の2つの方法を意識しすればOKでしょう。

情報整理する上で意識すべきポイント

- ①グーグル・マップ式整理術
- ②具体例をセットにして覚える。

じゃーそれぞれ説明していきます。

情報整理する上で意識すべきポイント：①グーグル・マップ勉強法

あなたはグーグル・マップって知っていますか？
おそらく使ったことがあるはずでしょう。

地図を直感的に操作できるあのアプリです。

あのグーグル・マップのように情報を整理していきましょう。

・・・とはいってもこれだけでは分からないと思うので補足していきます。

あなたがグーグルマップを使っていることを想像しましょう。
画面上には、日本が映っています。

じゃー関東を中心に、徐々にズームしてみましよう。

関東地域が見えていますよね。

さらに東京を中心にズームしてみましよう。

・・・東京全体が見えていると思います。

さらにズームしてみましよう。

・・・「新宿区」や「港区」などがでてきたと思います。

・・・良いですか？

日本全体からそれぞれズームしていくと、それぞれ情報が展開されていきますよね。

東京をズームしていくと東京の情報が分かりますし、
九州をズームしていくと、九州の情報が展開されていきます。

勉強も実はこのように行うべきなんです。

まずは全体像を掴み、それぞれカテゴリーに分けていく。
そしてそのカテゴリーをもとに具体的な内容、細かい内容を展開していく。

このように情報を整理することで、めちゃくちゃ記憶しやすくなるんです。

これを民法で考えてみましよう。

民法は1044条ありますが、いきなり全てを覚えるのは難しいですよね。
情報を整理していいきます。

・・・すると、民法は「財産関係」と「家族関係」の3つに分別できということが分かりました。

ではここでは財産関係にズームインしていきましょう。

・・・すると「総則」、「物権」、「債権」の3つに分類されます。

それではさらに総則でズームをしていくと・・・・・・・・

このようにまずは大項目を押さえ、徐々に枝分する内容を覚えていく。

これこそが情報整理の本質になります。

全体像を頭に入れ、
それぞれの情報を適切な場所に配置し、
後はそれぞれの場所をズームインして覚えていく。

このようなイメージで情報を整理すれば、記憶に残りやすい知識になります。

少しずつ押さえて徐々に深めていくこと。

これが勉強のコツになります。

情報整理をする上で意識すべきポイント：②具体例とセットで学ぶ。

人は抽象的なもの覚えるのは非常に苦手です。
ですから抽象的なものは具体例とセットで考えることが重要になります。

とはいっても、これだけではわからないため、それを体感してもらいましょう。

あなたにはこれから「Aの話」と「Bの話」の2つを読んでもらうので、どちらの文章のほうが記憶に残りやすいのかを考えてみてください。

~~~~~

### 「Aの話」

僕の友人の友人の話だ。  
仮に彼の名をデーブと呼ぼう。

デーブはよく出張に行く。

この間も、顧客との重要な打ち合わせのためアトランティックシティに出向いた。

仕事を終え、帰りの飛行機まで時間があつたので、地元のバーで一杯飲むことにした。

ちょうど一杯飲み終えたとき、魅力的な女性が近づいてきた。

「もう一杯いかが？ ごちそうするわ。」

ちょっと驚いたが、悪い気はしない。

「いいね」と答えた。

女性はバ飲み物を二杯持ってきた。

一杯は女性がとり、一杯をデーブに差し出す。  
デーブはお礼を言うと、グラスに口をつけた。

記憶はそこでおわり。

いや、正確には、目を覚ますまでの記憶が飛んでいるのだ。

・・・目が覚めたとき、  
デーブはホテルの風呂の中で氷水に浸かっていた。

「なぜ????」

頭が混乱する。

デーブはあわててあたりを見回した。

ここはどこだ？

いったいなぜ、こんなところにいるんだ？

浴槽の上のタイルに一枚のメモが貼ってあった。

「動くな。救急車をよべ」

風呂のそばの小さなテーブルの上に、携帯電話がおかれていた。

デーブはわけも分からず、

かじかんだ指で911番をプッシュした。

電話に出た消防士は奇妙なことに、彼がおかれた状況を熟知しているようだった。

「いいですか、ゆっくりと気をつけながら、背中に手を回してみてください。

腰のあたりからチューブが出ていませんか？」

デーブは不安にかられながら、腰の辺りを手探りした。

確かに、チューブが突き出ている。

電話口から声が聞こえる。

「落ち着いて聞いてください。

あなたは腎臓を一つとられたのです。

これはこの町で暗躍する臓器狩り組織の犯行です。

今、救急車がそちらに向かっています。

動かずに待っていてください。」

~~~~~

・・・さてどうだったのでしょうか？

非常に記憶しやすい物語だったと思います。

それでは続いてBの話を読んでみましょう。



Bの話

日本國民は、正當に選舉された國會における代表者を通じて行動し、われらとわれらの子孫のために、諸國民との協和による成果と、わが國全土にわたつて自由のもたらす惠澤を確保し、政府の行爲によつて再び戦争の慘禍が起ることのないやうにすることを決意し、ここに主權が國民に存することを宣言し、この憲法を確定する。

そもそも國政は、國民の嚴肅な信託によるものであつて、その權威は國民に由來し、その權力は國民の代表者がこれを行使し、その福利は國民がこれを享受する。

これは人類普遍の原理であり、この憲法は、かかる原理に基くものである。われらは、これに反する一切の憲法、法令及び詔勅を排除する。



・・・さて、どちらの話のほうが記憶に残りやすかったですでしょうか？

もちろんAだったと思います。

Aの話はかなり記憶しやすかったことでしょう。

一方、Bはどうだったでしょうか。

これは憲法の条文だったのですが、非常に理解しづらいですね。
もちろん記憶しづらかったと思います。

上記の例から

「人は具体的なモノは記憶しやすく、抽象的なものは記憶しにくい」
ということが理解できましたよね？

ですからこの抽象的なものを記憶するためにはそれをそのまま覚えようとするのではなく、具体的なものに置き換えなければいけません。

そうしないと人間の脳は理解できないのです。

例をだしましょう。

子供に「正義」という概念を教える場合、あなたはどのように教えますか？
これって結構、難しいと思います。

考えてみてください。

.....

なかなか難しかったと思います。

ですがこの正義を簡単に教える方法が1つあります。

それが「アンパンマンを見せる」という方法です。

アンパンマンというストーリーを見せることで、
「アンパンマン＝正義」「バイキンマン＝悪」と理解できますよね？

ですから「正義はアンパンマンのことだよ！」って教えると、
子供は「なるほどね～」となるはずですよ。

あなたも勉強する際、
「抽象的な概念」はいったん「具体例」で考えることを心掛けましょう。

これでめちゃくちゃ分かりやすくなります。

例えば、政党の定義を暗記するとしましょう。

=====

意味：政党（せいとう）とは、共通の政治的目的を持つ者によって組織される団体である。

=====

これって言葉で覚えようとしても覚えにくいですね。

かなり記憶しづらいと思います。

この場合、「自民党」「民主党」「公明党」などを考えていけばいいのです。
この共通点から定義を導いてみましょう。

そうやって具体的な例から考えると「政党」の定義が覚えやすくなりませんでしたか？

「具体例をセットにする」というのは、理解力を高める上で重要です。

必ず習慣化しておきましょう。

じゃーそれではインプットの3つ目のフックについて説明していきます。

インプット力の3要素：③フック

「フック力」というのは、ざっくり言うと「問いを持つ。」ということです。

人は疑問点がなければ、記憶できません。

ただ授業を聞いていたり、ただ参考書を読むだけでは、記憶に残りにくいのです。

ですから記憶力を高めたいなら、

「常に問いを持つ」という意識を持つようにしましょう。

これを意識した状態で勉強するのです。

授業を聞くのであれば、

「問いを持ちながら、先生の授業に臨む」

問題を解くのであれば、「問いを持ちながら問題を解く」

このように「問い」を持つことで、「正解」を見つけようという意識が持てると思います。

それこそが、覚える際の「コツ」なのです。

さて。

インプット力の3要素をざっと説明してきました。

$$\begin{aligned} & \text{=====} \\ & \text{「覚える力」(インプット力) = 「①反復数」×「②情報整理力」×「③フック」} \\ & \text{=====} \end{aligned}$$

この3つはそれぞれ重要な概念ですので、理解できてないのなら、もう一度復習しておきましょう！！

続いてアウトプットについてお話していきます。

そもそも記憶するというのは、タンスにモノをいれることに似ています。

多くの方は覚えること＝勉強と考えていますが、
それだけではタンスから適切な情報を探し出すことはできません。

思い出す力を鍛えておくことも重要なんです。

ただただ記憶しているというのは、タンスに荷物を詰め込んでいる状態です。
それだけじゃー適切なタイミングで思い出すことができないのです。

で。

このアウトプット力を掘り下げると、次の3要素に分解できると私は考えています。

=====
アウトプット力の3要素

①「回転数」 ②「連想力」 ③「言語化」
=====

アウトプット力を高めるためには、この3要素を考えていきましょう。

それではそれぞれの要素について、説明していきます。

アウトプット力の3要素：①回転数

思い出す力を高めるためには、回転数を意識しましょう。

インプットでもお話したと思いますが、
回転数を上げるには、スピードを意識する必要があります。

スピード重視でアウトプットすることで、量をこなすのです。

勉強で大事なものは、質ではなく、量ですよ。

アウトプット力の3要素：②連想力

ただ漠然と記憶しようと思っても、いざという時に必要な情報を引き出すことができなければ、意味がありません。

いつでも記憶を引っ張り出せるようにするため、頭の中の知識を整理しておく必要があります。

その訓練としておすすめの方法があります。

それは

~~~~~

キーワードから関連する情報を思い出す

~~~~~

という勉強法です。

この勉強法を身につけると、スキマ時間を効果的に使えるようになるので、非常におすすめです。

私はあるキーワードをフックにして関連する内容を思い出す訓練を常にしていました。

例えば「憲法」の「基本的人権の尊重」なら、
自由権、参政権、社会権など様々な権利があると思います。

そして次に「自由権」をフックにして、関連する内容を思い出す。
少しでも空き時間があると「キーワードをフックに思い出す」という勉強をずっとしていました。

例えば、民法の債権者代理について学んだのなら、「債権者代理」について関連する事項を思い出す。

こうやって、、、

あるキーワードを思い出し、
そのキーワードから連想するキーワードを思い出す。
そしてそのキーワードを元に連想するキーワードを思い出す。

そして思い出せなかった概念やキーワードは、テキストなどを見て、復習。

こうやって思い出す訓練を何度もすると、**記憶が段々と強固になっていきます。**

ちなみに私は、問題集の目次を携帯の写真に撮っておき、
「その目次を見ながら重要概念を思い出す」
という勉強をしていました。

携帯1つでアウトプットの訓練ができるようになるため、非常におすすめです。

アウトプット力の3要素：③言語化

最後は言語化です。

あなたは勉強していて、
「理解したつもりになっていた。。。」
という経験はないでしょうか？

例えば、テストの時、「この問題は絶対に正解だ！！」
と思っけていても、後から確認すると、
「全然違っていた・・・」という経験をしたことがあるはずですよ。

試験で合格するためには点を取らなければいけないのは当然ですが、
そのためには「理解したつもり」の部分をしてできるだけ少なくする必要があります。

当たり前ですよ？

「新たな範囲を勉強する」というのも大事ですが、
「勉強した内容が本当に理解できているのか？」
をチェックすることも重要です。

じゃー「理解しているつもり」に気づくためにどうすればいいのでしょうか？

その指標として使えるのが、
「自分の言葉で説明できるかどうか」というものです。
(1回目の講義の復習になってますよね？)

「勉強している内容の理解ができてないな？」と思ったのなら言葉で説明してみましよう。

「自分が先生になったと想定し、生徒に教える感覚で話す」ようにするのです。

自分の言葉で説明することで「理解しているつもり箇所」が分かります。

説明できなかったのなら、

「どうすれば説明できるのか？」という問いかけをするようにしてください。

(メルマガ講義4で話している「How」「MWMの法則」ですね。)

そうすることで、自分に足りなかった部分分かるようになるため、

「〇〇についてあやふやな理解だった」

「〇〇を勘違いしていた。」

と問題意識を持つことができるようになります。

そうやって自分の勘違いしていた部分や覚えていなかった部分を修正することで、合格が近づいてくるのです。

私は散歩等をしながら、勉強した内容を「ブツブツ」と唱ていましたし、帰り道もあえて歩いて帰り、「ブツブツ」と説明するようにしていました。

外から見れば気持ち悪いと思いますが、説明することでかなり知識が定着するので、非常におすすめです。

さて。

今回のレポートはいかがだったでしょうか。

「記憶」という本質が理解できたのではないのでしょうか。

今まで考えたことがなかった内容があったことでしょうか。

ですが、このレポートを読むだけでは、あなたの成績は上がりません。

当たり前ですが、実践する必要があります。

実践できる部分を1つでも見つけて、明日からの勉強に役に立ててくださいね。

あなたの合格を期待しています！！